TRÆNINGSPLAN FOR JANUAR 2018

Dag	Dato	Type	Rute	Længde
Mandag	1.	Nytårsdag	Stadion lukket	
Onsdag	3.	Fartleg	Kanalturen	10-15 km
Lørdag	6.	Grupperne bestemmer		10-20 km
Mandag	8.	HVL	Vandtårnet/Langelinie	10-14 km
Onsdag	10.	Fartleg	Næsby boldbaner	
Lørdag	13.	Grupperne bestemmer		
Mandag	15.	HVL	Kertemindestien/havnen	10-14 km
Onsdag	17.	Fartleg	Dalum rundt	10-14 km
Lørdag	20.	Grupperne bestemmer		
Mandag	22.	HVL	De fire broer	
Onsdag	24.	Fartleg	Kertemindestien/Christiansgade	10-14 km
Lørdag	27.	Grupperne bestemmer		
Mandag	29.	HVL	*Foredragsture	
Onsdag	31.	Fartleg	Kochgade/skipperhus området	

- Mandag d. 29. januar er der foredrag med Aske Søby kl.19.30. Vi løber kl. 18.00.

Vel mødt til træning

Hilsen Løbestyregruppen.